de Lotusvijver

Kikkerbad voor Bodhisattva's

nulnummer januari 1995

Welkom in de Lotusvijver

De Lotusvijver is een nieuw tijdschrift en een podium voor mensen die aan zenmeditatie doen. Omdat we ons op dit moment in het Westen in een unieke situatie bevinden waar "gewone" mensen zich voelen aangetrokken tot het Boeddhisme, zal vooral de nadruk komen te liggen op de integratie van onze oefening en het dagelijks leven. Tijdschriften en boeken met toespraken van meesters zijn, behalve zeer waardevol, in overvloed aanwezig. In *de Lotusvijver* wat minder theoretische beschouwingen dus, en meer praktische informatie.

De Lotusvijver is een initiatief van vier deelnemers van de Kanzeon Sangha Den Haag, waar ongeveer vijftig mensen geregeld mediteren (of "zitten"). Iedereen werkt daar aan zijn eigen ontwikkeling, bewustwording of zelfs zo iets groots als "verlichting".

We hebben gekozen voor de naam *de Lotusvijver* omdat, hoewel onze omgeving vaak veel weg lijkt te hebben van een grote modderpoel, deze wellicht ook het milieu kan vormen voor de groei van meer helderheid, waar de lotusbloem al duizenden jaren een symbool van is. De Lotusvijver wil een stimulans zijn voor deze ontwikkeling.❀

De eerste plons

De Lotusvijver is een onafhankelijk blad. Omdat alle redactieleden mediteren bij de Kanzeon Sangha Den Haag zal logischerwijs veel kopij verband houden met deze groep, hoewel we (op den duur) ook andere zitters, Boeddhisten en geinteresseerden willen aanspreken. We willen veel ruimte vrijmaken voor jouw ervaringen en die van je medezitters. Die ervaringen behoeven niet alle Boeddhistisch van grondslag te zijn zodat ook ruimte bestaat voor onderwerpen die niet per se stroken met onze zenschool. Je kunt daarbij denken aan onderwerpen als New Age-muziek, danstherapie, een kijkje in Oibibio en andere zaken. Het is de bedoeling dat de Lotusvijver wordt volgeschreven door de zitters zelf, de leken dus. De vijver lag er eerst met een roerloos en strak oppervlak bij. De eerste steentjes hebben we er nu ingegooid en de rimpels breiden zich over het oppervlak uit. Nu nog op vier kantjes en in een oplage van 150 stuks, in de toekomst mogelijk meer.

Om de interesse voor een dergelijk blad te peilen vragen we jullie de enquête op het middenblad in te vullen en op te sturen naar het redactieadres of in de redactiebus te stoppen aan de Frankenslag 342. Stukjes, tekeningen en ideeën voor het volgende nummer van de Lotusvijver zijn daar ook van harte welkom. Wij hopen dat er bij jullie ook de behoefte bestaat om een steentje over het oppervlak van de vijver te laten scheren.❀

NBA

Zen en gezin

Een Zenmoeder vertelt

**Wat?? Ik zit ook in de redactie? Iets schrijven over zen? Ja, jeetje...!
Zo begint het en nu zit ik hier met m'n handen in het haar want vanavond (weer te laat begonnen) moet m'n stukje voor *de Lotusvijver* af zijn. Op de stoep van de Frankenslag, na een avond bij Kees, gaat het vrijblijvend over zen kletsen me makkelijk af. Maar het nu concreet op papier zetten is weer een heel ander verhaal.**

HELEN PELDER

Waar moet ik het over hebben? Wie is nu geïnteresseerd in mijn persoonlijke ervaringen? Sjoerd gaf advies: "Zen en het gezin". Ja, dat lijkt me een leuke rode draad die ongetwijfeld ook niet te vermijden is als je zen doet met drie kindertjes. Wat me leuk lijkt is iets te schrijven over *sesshin* en hoe dat in z'n werk gaat.

Toen ik tegen m'n eerste *sesshin* zat aan te hikken, heb ik eindeloos een vriendin uitgehoord over hoe en wat en ik merkte dat ik vreselijk zenuwachtig was voor het grote gebeuren. Toen het grote moment aanbrak nam ik afscheid van de familie met een schuldgevoel alsof ik ze in de steek liet. Daar had ik de daaropvolgende *sesshin's* geen last meer van. Ik voelde toen nog duidelijker dat mijn gaan naar een *sesshin* ook investeren is in het gezin.

In de trein zat ik samen met iemand die al eens *sesshin* gedaan had. Toch was hij ook weer zenuwachtig zodat we dat nu samen konden zijn. Aangekomen op de Tiltenberg, gingen we gelijk naar de kapel om een plaatsje uit te zoeken waar we de eerstkomende dagen zouden doorbrengen. Er hing een bijzondere sfeer op de Tiltenberg. De grote zuilen in de spaarzaam verlichte kapel, de Boeddha die onder een houten kruis zit waar Jezus aan hangt. De verse bloemen, de *Jikido* die aan het inroffelen en bellen is, en nog wat laatste instructies krijgt. De eindeloze, zorgvuldig geschikte rijen kussens met *zabutans* eronder. De ingewijden die druk doende heen en weer lopen en nog van alles regelen. Oh, wat spannend.

Sesshin is nog niet begonnen, maar ik rooi het nu niet meer met dit artikel. Het is 23:00 uur, de dierentuin (konijn, chinchilla en dwerghamsters) moet nog eten. Na de huishoudelijke beslommeringen, de kinderen die mee kwamen spelen vanmiddag, de vriendin die bleef eten, de bedden, wc's, kerstkaarten, boodschappen en ook nog drie keer zitten bij Kees, heb ik het gehad voor vandaag. Maar ik wil graag schrijven over zen en *sesshin*, ondanks het 'gekkenhuishouden'. Ik wil schrijven over hoe zen stilletjes veranderingen in m'n leven brengt, hoe *sesshin* me dicht bij mezelf brengt (zou daar ergens die Boeddhanatuur zijn waar ze het altijd over hebben?). Hoe iedere keer weer m'n *koan* met het afwaswater het putje in verdwijnt. Enfin, dit is de eerste en zeker niet de laatste Lotusvijver. De volgende keer ga ik gewoon weer een poging wagen. ❀

Onderdrukken van pijn werkt niet

Uit onderzoek, gepubliceerd in het *Journal of Personality and Social Psychology* is gebleken dat het ontwijken van pijn niet werkt. Drie groepen mensen werd gevraagd hun hand in koud water te houden. De eerste groep kreeg de opdracht aan de inrichting van hun kamer te denken (afleiding), de tweede groep werd gevraagd zoveel mogelijk op de sensaties in hun hand te letten (aandacht) en de derde groep moest de gevoelens zoveel mogelijk uit hun gedachten verbannen (onderdrukking). De drie groepen bleken een gelijke pijntolerantie te hebben. Echter, bij het volgende experiment waarbij een onschuldige sensatie werd gecreëerd bleek de "onderdrukkingsgroep" dit als enige enigszins pijnlijk te ervaren. Onderdrukking maakt bang. ❀

Luisteren!

Nu de noodzaak van communicatie steeds duidelijker wordt, is het misschien tijd om eens te kijken hoe we daar zelf mee omgaan. Een van de belangrijkste communicatievormen is nog steeds het gesproken woord. Vandaar dat goed luisteren ook voor ons cruciaal is.

Sjoerd Wiarda

We kennen het allemaal wel, we zien iemands mond bewegen en we merken dat er allerlei woorden in onze oren terecht komen, maar luisteren... nee, niet echt. Hoewel zulke situaties vervelend kunnen zijn, kan het erger; we kunnen zelfs dingen horen die niet zijn gezegd.
We denken al snel dat er van ons wordt verwacht overal een mening over te hebben. Dit heeft vaak tot gevolg dat we tijdens het luisteren zoeken naar elementen waar we het wel of juist niet mee eens zijn. Of we zijn al bezig met het formuleren van een antwoord. Het gevolg is dat we veel details, en helaas ook vaak de boodschap zelf, missen.

Filter
Daar komt bij dat wat we normaal gesproken luisteren noemen, bijna altijd filtreren is. Het is goed ons te realiseren dat wat we opvangen (lees: binnenlaten) altijd gekleurd is door ons filter dat bestaat uit onze ideeën over de werkelijkheid. Als we een bepaalde reactie opvallend vaak tegenkomen ligt dat waarschijnlijk aan ons eigen filter. Met andere woorden: we horen wat we willen horen. Om te onderzoeken of we goed kunnen luisteren, kunnen we een oefening doen: we nemen iemand in gedachten met wie we van mening verschillen. Als we niet tenminste een punt op kunnen noemen waar hij of zij gelijk heeft, dan hebben we waarschijnlijk niet geluisterd. De communicatie beperkte zich dan waarschijnlijk tot het registreren van verschillen. Het is namelijk vrij onwaarschijnlijk dat er niets te zeggen is voor het standpunt van de ander.

Al met al redenen te over voor het mislukken van communicatie. En helaas is hier ook regelmatig sprake van; de krant levert dagelijks de bewijzen van de gevolgen. Dit alles is ook de reden dat veranderingen zo moeilijk worden opgemerkt; het kost een hele tijd voordat we doorhebben dat ons beeld niet overeenkomt met wat onze omgeving ons wil vertellen.

Hoe kunnen we hierin verandering aanbrengen? Door ons bewust te worden van ons eigen filter nemen we de basis weg voor veel misverstanden. Daarom is het een goede zaak, al vergt het wel veel moed, om te proberen onze vooroordelen los te laten en een gesprek met een onbevangen houding te beginnen. We zullen tot verrassende resultaten komen.

Methode
Onbevooroordeeld luisteren is een van de moeilijkste aspecten van communicatie. Gelukkig is er een methode om deze kwaliteit te ontwikkelen. Deze gaat als volgt: zit stil en luister! Probeer hierbij aandachtig, open, onbevangen en alert te blijven. Da's alles, heel praktisch en heel doeltreffend. Iets voor jou?

Bovenstaand artikel is (in enigszins aangepaste vorm) verschenen in "Met Name" (het weekblad van het Ministerie van Landbouw, Natuurbeheer en Visserij).
❀

Colofon

De Lotusvijver is een onafhankelijk tijdschrift en een podium zijn voor beoefenaars van zenmeditatie. De nadruk ligt op de integratie van zen en het dagelijkse leven.

Nulnummer
januari 1995

Eindredactie en lay out
Sjoerd Wiarda

Redactie
Job van Dansik
Michel Oltheten
Helen Pelder

Redactie-adres
Nieuwe Laantjes 61
2584 RT Den Haag
☎ 070 - 352 4562

Sluitingsdatum
Kopij voor het volgende nummer: dient voor 1 april 1995 ingeleverd te worden. Kopij bij voorkeur aanleveren op floppy (vrijwel alle gangbare formaten geaccepteerd (virussen niet)) zonder opmaak.

Adverteerders
Adverteerders worden verzocht voor informatie contact op te nemen met de redactie.

De redactie aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor de inhoud van ingezonden berichten en advertenties.

Mediteren maakt jong

Je rimpelcrème, plastisch chirurg en wie-weet-wat-allemaal kunnen de deur uit, tenminste als je mediteert. Het probleem van ouderdom blijkt minder vat te hebben op mediterenden. Wie vaak mediteert heeft meer van het hormoon (diep inademen) *dehydroepiandosterone sulfate* (DHEA-S) in het bloed, waaraan de biologische leeftijd af te lezen valt. Uit onderzoek, gepubliceerd in het *Journal of behavioral Medicine,* bleek dat 423 transcedent mediterenden (TM'ers) biologisch gemiddeld vijf tot tien jaar jonger waren dan een groep vergelijkbare gezonde niet-mediterenden. Het is niet ondenkbaar dat andere meditatietechnieken een soortgelijk effect zullen sorteren. ❀

Haiku

O oude vijver

Een kikker springt erin

Geluid van water